



Das österreichische Turnprogramm in der Schule



Grundlagen:



[Für alle kostenlos auf www.turn10.at]



Österreichs
Turnprogramm
für die Schulen



Reglement Version vom September 2010



www.turn10.at/schule



Österreichs
Turnprogramm
für die Schulen



Elementkataloge Version vom September 2010



www.turn10.at/schule



Österreichs
Turnprogramm
für die Schulen



Übungsleitbilder Version vom September 2010



www.turn10.at/schule

- **Übungs-
zusammenstellung**
- **Bewertungsregeln**
- **Geräte**
- **Wettkämpfe**

- **Wählbare
Elemente**

- **Ausführungs-
richtlinien**
- **Optimalausführung**
- **Nicht-Anerkennung**

Schule



Elementkataloge:

Die offizielle Reihenfolge der Geräte:

SCHÜLERINNEN

Boden, Balken,
Reck, Sprung.

SCHÜLER

Boden, Barren,
Reck, Sprung.

Elementkatalog



- Keine vorgegebenen Übungen mehr:
- Übungen können mittels Elementkatalog individuell zusammengestellt werden
- Jedes anerkannte Element ist 1 Punkt wert!

1 Element = 1 Punkt

Elementkatalog



| Schule |
|---|
| <i>Aus den folgenden 15 angebotenen Elementen können bis maximal 10 Elemente frei gewählt werden:</i> |
| Rolle vorwärts |
| Wechselschritt und Schersprung gehockt oder gestreckt |
| Kopfstand 2 sek. |
| Rad |
| Handstand |
| Rolle rückwärts |
| Sprung mit 360° Drehung |
| Standwaage 2 sek. |
| Radwende |
| Rolle rückwärts durch den Handstand |
| Handstütz-Überschlag vorwärts |
| Flick-Flack |
| Handstand mit 1/1 Drehung |
| Salto vw. |
| Salto rw. |

Grundwert (A-Note):

Für die Schule:
Elemente 1-15

**JEDES ANERKANNTE
ELEMENT
= 1 Punkt**



***Maximal erreichbare
Punktzahl pro Gerät:***

A-Note: max. 10 Punkte

B-Note: max. 10 Punkte



Endnote: max. 20 Punkte



Mehr erlauben, weniger vorschreiben:

- Durch das neue Turnprogramm hat man **mehr** Möglichkeiten eine **individuelle** Übung zusammen zu stellen.
- Sobald ein Element neu gelernt wird, kann es einfach in die bestehende Übung eingefügt werden – es muss keine neue Übung erlernt werden.
- **Zusatzelemente** sind natürlich erlaubt, die individuelle Kreativität soll gefördert werden: zum Beispiel Anfangs- und Endposition am Boden (B-Note)

Benotung:

$$\begin{aligned} & \mathbf{A\text{-}Note} \\ & + \mathbf{B\text{-}Note} \\ & = \mathbf{Endnote} \end{aligned}$$

A-Note (Übungsinhalt):
Anzahl der gezeigten,
anerkannten Elemente
aus dem Katalog.

B-Note (Ausführung):
Haltung, Technik, Dynamik.





Grundsatzfrage für die A-Note:

Wann wird für ein
gezeigtes Element ein
Punkt vergeben?

Die A-Note




Technische Anerkennung:

- Das Element muss so geturnt werden, dass es dem technischen Leitbild zumindest in **Grobform** entspricht!
- Nur gezeigte und **gelungene** Elemente leisten einen Beitrag zur A-Note
- Es gibt klare Kriterien für die Nicht-Anerkennung!

Die A-Note

Nicht gelungene Elemente leisten keinen Beitrag zur A-Note, werden aber in der B-Note trotzdem bewertet!

| Handstand | |
|---|--|
| Schule | |
| Reihenbild |  |
| Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • 180° Schulterwinkel • gestreckte Arme • gestreckter Körper (kein Hohlkreuz) • geschlossene Beine • kurze Fixierung der Position | Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Keine erkennbare kurze Fixierung in der Handstandposition • Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 45° |



Freie Elemente:

Wenn im Elementkatalog die Ausführung eines Elements nicht exakt vorgegeben ist, ist die Ausführung frei wählbar.

Diese sogenannten „freien Elemente“ können aus **unterschiedlichen Ausgangs- und in unterschiedliche Endpositionen** geturnt werden.

Für die A-Note darf nicht schwieriger geturnt werden.

Die A-Note



Beispiel **Handstand**:

1. Handstand aufschwingen
-> zurück steigen
2. Handstand + Abrollen
3. Schweizer Handstand, ...

Beispiel **Unterschwung**:

1. aus dem Stand
2. nach dem Umschwung als Verbindung
3. Aufgrätschen - Unterschwung

Die A-Note



Wann wird ein Element nicht mehr anerkannt?

- Wenn der Trainer die/den Schüler/in berührt, **auch wenn keine Hilfe erkennbar war.**
- Definierte Halteteile unter 1 Sekunde.
- Wenn ein Element anders geturnt wird, als im Elementkatalog angegeben – **schwieriger ist nicht erlaubt**
z.B. freies Rad statt Rad, freie Rolle statt Rolle usw.

Die A-Note



Im Zweifelsfall...

... **für** die Schülerin bzw. den Schüler
entscheiden!

Die A-Note



Wiederholungen:

Bei jedem Element gilt für die A-Note nur der erste Versuch!

Das „Wiederholen“ von gelungenen Elementen ist möglich, aber:

- Nur der erste Versuch zählt für die A-Note.
- Jeder weitere Versuch wird in der B-Note mitbewertet!

Die A-Note



Wiederholungen:

Elemente dürfen bei **Misslingen** grundsätzlich **nicht** wiederholt werden.

2. Versuch (1. Wh.):

Die A-Note wird nicht anerkannt, jedoch in der B-Note berücksichtigt.

3. Versuch (wenn 2. misslungen) (2. Wh.): gesamte B-Note = null (0) Punkte!

(auch wenn das Element gelingt!!)

Die A-Note



Wieder- holung: Ausnahme

Turnt ein/e Schüler/in nur **ein einziges Element** und dieses misslingt, so darf das Element noch einmal versucht werden.

Für die B-Note zählen (natürlich) beide Versuche.

Misslingt das Element auch beim zweiten Versuch ist die A-Note 0 Punkte und somit auch die Endnote.

Die A-Note



Die B-Note, Allgemeines:

- Bewertet die **Ausführung** jeder Übung.
- **Haltung** – maximal 4 Zusatzpunkte
- **Technik** – maximal 4 Zusatzpunkte
- **Dynamik** – maximal 2 Zusatzpunkte
- Ergibt maximal **10 Zusatzpunkte**

Die B-Note



Die Bewertungskriterien für die B-Note:

| | Schlecht | Mangelhaft | Ausreichend | Gut | Sehr gut |
|----------------|-----------------|-------------------|--------------------|------------|-----------------|
| Technik | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Haltung | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Dynamik | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |



Technik- fehler:

Abweichungen bei:

- Halteelementen.
- Schwüngen.
- Sprüngen.
- Elementen, die durch den Handstand führen.
- Fehler bei der Landung (Schritte, Hüpfen,...).

Für genauere Angaben die Optimalausführung zu Hilfe nehmen.

Die B-Note

Die Landung:



- Kniewinkel über 90°
- schulterbreiter Stand (gesundheitlicher Aspekt)
- Landungen vor Folgeelementen müssen klar erkennbar sein (Salto – Rolle).
- Landevorbereitung muss erkennbar sein.
- Sturz: 0,5 Abzug von der Endnote.

Die B-Note

Haltung:



Es existieren unzweifelhafte Idealvorstellungen, wie ein Element in haltungsmäßiger Hinsicht ausgeführt werden soll.

Die B-Note

Haltung:



Sehr gute Haltung (4 Punkte):

Der Körper weist dem Element entsprechend eine eindeutige Körperposition auf, maximal mögliche Körperspannung.

Gute Haltung (3 Punkte):

Kleine Abweichungen der optimalen Form, sowie geringe Stütz und Haltungskorrekturen während der Ausführung des Elements.

Die B-Note



Haltung:

Ausreichende Haltung (2 Punkte):

Mittlere Abweichungen, sowie mittlere Stütz- und Haltungskorrekturen während der Ausführung des Elements.

Mangelhafte Haltung(1 Punkt):

Grobe Abweichungen sowie starke Stütz- und Haltungskorrekturen während der Ausführung des Elements.

Schlechte Haltung (0 Punkte):

Sehr grobe Abweichungen. Starke Mängel in der Haltung.

Die B-Note



Beispiele für Haltungsfehler:

- Unerlaubtes Öffnen der Beine.
- Keine eindeutigen Positionen bei Salti oder anderen Elementen. (gehockt, gebückt, gestreckt)
- Mangelnde/ungespannte Bein-/Fußhaltung.
- Mangelnde/ungespannte Armhaltung.
- Mangelnde Mittelkörperspannung (Bananenhandstand, Hohlkreuz...).
- etc...

Die B-Note



Dynamikfehler (Gesamteindruck):

- Unterbrechungen, Pausen im Übungsfluss.
- Unnötige Schwünge, Schwungholen, Zwischenschwünge.
- Ungenügende Haltedauer bei Halteelementen (2 sek.).
- Sprechen mit der/dem Schüler/in, Ansagen der Übung.
- Ziehen an Frisur oder Kleidung während der Übung.
- Ungenügende Höhe oder ungenügendes Spreizen bei:
 - Sprüngen (Balken, Boden)
 - gymnastischen Verbindungen, Rädern,...

**Wird nur ein Element geturnt und anerkannt,
ist die Dynamik mit 0 Punkte zu bewerten!**

Die B-Note

Halteteile:



Im Katalog definierte Halteteile sind in der Optimalausführung mit korrekter Endposition **2 Sekunden** zu halten.

Werden diese 2 Sekunden eindeutig unterschritten, (weniger als 1 Sekunde), dann ist das Element für die A-Note nicht anzuerkennen und trotzdem in der B-Note zu berücksichtigen.

Die B-Note



Zwischen- schwünge:

**Es gibt keine eigens definierten
Zwischenschwünge.**

Werden jedoch in einer Übung unnötig viele zusätzliche Schwünge oder Schwungholen gezeigt so ist das im Aspekt „Dynamik“ zu berücksichtigen.

Beispiel **Reck:**

Es wird vor dem Umschwung mehrmals Schwung geholt.

Die B-Note



Vergabe der B-Note:

Technik, Haltung und Dynamik
in **1-Punkte-Schritten**.

Maximale Differenz der B-Noten der
einzelnen Kampfrichter = **2 Punkte**

Die B-Note



Grundsatz:

**Die B-Note ist eine
Verhältnisnote!**

Vergleich von zwei Übungen!

Die B-Note



Reduktion der Endnote:

Die folgenden Fehler werden von den Kampfrichtern gesondert aufgelistet:

- Pro Sturz ... je minus 0,5 Punkte.
- Kein erkennbarer An- oder Abgang... je minus 0,5 Punkte (Beispiel: Heben in den Stütz an den Geräten).



Reduktion der Endnote:

Achtung:

Die Summe der Abzüge (Sturz, fehlender An- und Abgang) wird von der Endnote (A+B) abgezogen.

Dies könnte dazu führen, dass die Endnote unter der A-Note liegt
(Minimum = 0 Punkte).

Stürze:



- Man unterscheidet Stürze, bei denen das Element anerkannt werden muss
=> **Punkt der A-Note wird gegeben!**
- und solche, bei denen das beabsichtigte Element nicht anerkannt werden kann
=> **kein Punkt in der A-Note!**

[siehe Nicht-Anerkennungskriterien]

Stürze:

Stürze vom Gerät
oder auf den Boden



Stürze auf das Gerät





Kampfrichter:

Optimalfall:

3 Kampfrichter: 1 A + 1 A+B + 1 B

- Die Differenz der B-Noten muss ≤ 2 Punkte sein.
- 1-Punkte-Schritte.
- Die A-Note muss einstimmig sein.

3 B-Kari: Der tiefste Wert wird gestrichen.

4 B-Kari: Tiefster und höchster Wert werden gestrichen.

Nur 2 Kampfrichter:

- Mindestens 1 Kampfrichter muss A- und B-Note werten, der zweite Kampfrichter nur B.

Abzeichen:



4 Geräte müssen geturnt werden.

1 Abzeichen pro Wettkampf/Abnahme.

www.turn10.at

Kriterien:

Bronze: mindestens 1 Punkt pro Gerät.

Silber: durchschnittlich 12 Punkte/G.

Gold: durchschnittlich 16 Punkte/G.

